



CI SONO MOLTI METODI PER OTTIMIZZARE IL LAVORO NEL BODYBUILDING, MA SICURAMENTE UNO DEI MIGLIORI E' QUELLO DI ESSERE COSTANTEMENTE CONSAPEVOLI DI QUELLO CHE STIAMO FACENDO E DEL PERCHE' LO STIAMO FACENDO... QUALUNQUE SIA LA QUALITA' CHE VOGLIAMO STIMOLARE. PROPRIO PER QUESTO ABBIAMO COMMISSIONATO UN ARTICOLO CON QUESTA FINALITA' AL NOSTRO FEDERICO FRGALE, CHE CI PRESENTA QUESTA SUA RELAZIONE TECNICA.

LA TECNICA nell'allenamento anabolico

Di: Federico Fragale (D.T. [Scuola Arti Marziali Fragale](#))

In ogni attività fisica, la tecnica è fondamentale per ottenere il massimo risultato possibile, ed anche nel body building ha un suo ruolo ben definito.

Possiamo parlare di tecniche speciali da adottare mentre lavoriamo su un determinato gruppo muscolare al fine di contrarlo e isolarlo maggiormente oppure possiamo utilizzare la tecnica per lavorare meno ed ottenere il massimo.

Analizziamo adesso quest'ultimo punto:

Si dice che: una componente di sofferenza e dolore (muscolare) sono la base per ottenere miglioramenti per la fase anabolica. L'allenamento deve essere intenso e allo stesso tempo breve ed infrequente.

Per far questo, dobbiamo possedere (a parte una buona tecnica di esecuzione) una concentrazione massima negli esercizi, vediamo di fare un esempio:

Spesso gli allenamenti vengono effettuati troppo frequentemente, e molte volte la causa è da ricercare nella seduta non corretta, non dando il massimo possibile e quindi esaurendo solo in parte quei fosfati che servono al muscolo per contrarsi.

Abbiamo già discusso di cosa è l'[ipertrofia](#) e di come la muscolatura si adatta allo stimolo che la distrugge, gli adattamenti si adottano in tempi brevi, giorni o settimane, (con il dovuto recupero) non anni di lavoro. Ma forse però, qualche anno va "buttato al vento" per imparare a stimolare la generazione di nuove cellule e per imparare ad esaurire le scorte energetiche.

Per un'ottima crescita muscolare dobbiamo tener presente tre principi basilari:

1. **tensione muscolare elevata e continua;**
2. **serie ad esaurimento;**
3. **qualità a scapito della quantità.**

schema tratto da: **body building** di Giovanni Cianti Fabbri Editori

GLI OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO ANABOLICO

SOTTOPORRE IL MUSCOLO A UNA ELEVATA E CONTINUA TENSIONE

Quando un muscolo si contrae per esercitare uno sforzo, sviluppa tensione. Tanto maggiore è lo sforzo da sostenere altrettanto grande sarà la tensione muscolare.



ESAURIRE I FOSFATI

Il fosforo (CP/ATP) è l'unica forma di energia a disposizione delle cellule. Le riserve di ATP/CP sono molto scarse, per questo motivo devono essere costantemente ricostituite. Per ripristinare CP/ATP vengono utilizzati aminoacidi, grassi e zuccheri attraverso vie metaboliche diverse.



LIMITARE IL CATABOLISMO

Il lavoro muscolare intenso è una forma di stress che può attivare determinati meccanismi ormonali. In particolare viene prodotto in eccesso il cortisolo, che blocca la produzione e l'utilizzo del testosterone e rende la cellula muscolare "sorda" all'azione degli ormoni anabolici.



1) La tensione che ci serve è consentita solo da un adeguato livello di testosterone ed è quella che si produce sollevando un peso che permetta 6-8 ripetizioni allo spasimo. Questo perché le cellule muscolari in embrione si trovano solo in prossimità delle fibre veloci che appunto entrano in azione durante sforzi massimali o sub-massimali.



2) Una tensione elevata blocca completamente la circolazione del muscolo perché le fibre tendendosi schiacciano i vasi sanguigni.



3) Tensione costante per tutta la durata della serie significa quindi muscolo costantemente al lavoro e circolazione interrotta. Le fibre consumano CP e non ricevono rifornimenti di energia.

Parola chiave: TENSIONE MUSCOLARE ELEVATA E CONTINUA

1) Nella situazione di sforzo elevato e circolazione interrotta il muscolo consuma le scorte di CP e non può ricostruirle. Si verificano inoltre ulteriori condizioni predisponenti la crescita come aumento di calore, accumulo di acido lattico e di anidride carbonica che sono prodotti di scarto del lavoro muscolare.



2) Lavorando in queste condizioni l'esaurimento del fosfato avviene nel giro di 1-3 serie.

3) Forzare la contrazione del muscolo in condizioni di CP esaurito provoca lacerazioni nella membrana che riveste le fibre (il dolore nei giorni successivi all'allenamento). Questi strappi del tessuto connettivo innescano la miogenesi, cioè lo sviluppo definitivo delle fibre ancora allo stato embrionale.



Parola chiave: SERIE AD ESAURIMENTO

1) È necessario esaurire il CP più velocemente possibile per limitare la produzione degli ormoni da stress.

2) È altrettanto importante intaccare in modo limitato le riserve di glicogeno muscolare. È improponibile che per esaurire il fosforo dei bicipiti, si provochi un terremoto metabolico in tutto l'organismo.

3) Di conseguenza non si può sprecare neppure una sola ripetizione e ogni serie deve avere l'importanza e l'attenzione di un'intera seduta di allenamento.

Parola chiave: QUALITÀ NON QUANTITÀ

TECNICA

In qualsiasi allenamento, per aumentare una determinata qualità muscolare, dobbiamo sottoporre l'organismo al massimo stress possibile, nel caso del body building dobbiamo cercare sì di esaurire tutta l'energia, ma con il minor lavoro possibile... ed è proprio qui... che entra in gioco la **tecnica**.

Schematizziamo gli obiettivi dell'allenamento per la crescita muscolare:

Vediamo adesso di improntare il discorso sulle componenti che formano un'esercizio, ovvero:

- a. la ripetizione,
- b. la serie,
- c. cosa comporta nel gruppo muscolare,
- d. recupero dei muscoli.

La ripetizione

Dobbiamo prestare la massima concentrazione di esecuzione del movimento, mantenendo una tensione continua e precisa, evitando di ricorrere all'adrenalina per compiere l'azione e provocando movimenti disordinati e non proficui.

Dobbiamo lavorare con un carico che ci consenta di lavorare da un min di 6 ripetizioni ad un massimo di 10.

Durante l'esecuzione delle varie ripetizioni, cercare di concentrarsi sul gruppo muscolare che lavora e rilassare ed isolare tutto il resto del corpo.

Nella fase di allungamento (eccentrica o negativa), dovremmo rispettare dai 2 ai 4 secondi e nella fase concentrica dai 2 ai 3.

Mantenendo il muscolo sotto tensione, impedendo il pur minimo rilassamento, si impedisce la circolazione e quindi l'arrivo di materiale energetico e la pulizia delle sostanze di rifiuto.

Così facendo, arriveremo più rapidamente all'esaurimento del muscolo. Dobbiamo tener presente e focalizzare tutta l'energia sul distretto muscolare impegnato e non sul sollevare un determinato carico.

La figura sotto ci indica i vari processi che entrano in gioco durante un lavoro dalle 6 alle 10 ripetizioni:

PROCESSI METABOLICI / ENZIMATICI / NEURORMONALI COINVOLTI NELLE SERIE DA 6 A 10 RIPETIZIONI *								
CARICO	CREATINOFOSFATO (CP)	ADENOSINTRI-FOSFATO (ATP)	ATP-asi	RECLUTAMENTO NERVOSO	POTENZA, RIFLESSO MIOTATICO	ELASTICITÀ, COORDINAZIONE	FIBRE RAPIDE (ESALIRITE)	FIBRE LENTE (SOLO COINVOLTE)
70-85% dell'alzata massima	●●●	●●	●●	●●●	●●●	-	●●●	●
legenda	●●● coinvolgimento massimo		●● medio		● minimo			
*(da Bosco '92, modificato)								

La serie

Dobbiamo proseguire fino all'esaurimento, fintanto che la muscolatura è costretta a fermarsi a causa del temporaneo depletamento di energia.

Arrivati a questo punto il tessuto si lacera e libera gli ormoni (IGF1) che innescano la crescita delle fibre di riserva (le cellule satellite).

Il recupero si aggira solitamente dai 2 ai 3 minuti, ed ha lo scopo di far affluire più sangue nel muscolo (con effetto pompaggio) per ripristinare materiale energetico e portare via il materiale di scarto, si ha produzione di testosterone (cosa che in recuperi brevi sarebbe limitato) ed infine il ripristino della frequenza cardiaca e quindi della respirazione (segnale del ripristino dei fosfati).

A recupero ultimato procedere nelle successive serie fintanto che la muscolatura non perderà forza ed esplosività (questo sarà il segno che le fibre rapide sono esaurite).

Nel gruppo muscolare...

Finito un determinato lavoro sul muscolo, è bene riposare per 10-15 minuti, per far sì che il sangue pompato ristagni nel muscolo a lungo, per poi passare ad allenare un altro gruppo muscolare con le stesse modalità.

L'allenamento non dovrebbe durare più di 50 minuti, anche meno se ci accorgiamo che la muscolatura perde esplosività e brillantezza nella contrazione o, se non vi è più quel certo grado di concentrazione (si rischia di rendere nulla la sessione), si dice che l'organismo produce il massimo degli ormoni anabolici nella prima mezz'ora di allenamento.

Terminata la seduta, i giorni successivi sono di riposo e si succederanno 3 fasi nella muscolatura esaurita:

- fase **infiammatoria**: il tessuto si degrada ulteriormente (compare il dolore che durerà da 1 a 3 giorni);
- fase **ricostruttiva**: inizia il processo anabolico, i dolori cessano ma la muscolatura è ancora debole e non pronta ad una nuova sessione (evitare di allenare il muscolo in queste due fasi);
- fase **supercompensatoria**: che dura da due a tre giorni dopo la fase ricostruttiva, in questa fase le riserve di energia, i capillari, cellule satellite e altri componenti si ricostruiscono più grandi e forti di prima (adesso il muscolo è pieno, carico ed esplosivo), adesso siamo pronti per riprendere un'altra sessione allenante.

Ci sono altri stimoli, legati a queste fasi che ci consentiranno di stabilire se l'allenamento è stato produttivo al 100%:

Si dice che si dovrebbe notare un aumento dell'appetito, soprattutto verso quei cibi ricchi in proteine, ed aumenta la necessità di dormire per produrre maggiori quantità di ormoni della crescita.

Recupero dei muscoli

Ogni gruppo muscolare possiede dei tempi di recupero e supercompensazione diversi da altri, per non parlare della soggettività da individuo ad individuo, possiamo comunque cercare di generalizzare, su un allenamento che abbia soddisfatto tutti i punti sopra descritti:

GRUPPI MUSCOLARI	GIOVANI E PRINCIPIANTI	INTERMEDI	ADULTI E AVANZATI
COSCE	3-5 giorni	5-10 giorni	7-12 giorni
PETTO	2-4 giorni	4-8 giorni	5-10 giorni
SCHIENA	2-4 giorni	4-8 giorni	5-10 giorni
SPALLE	1-3 giorni	3-7 giorni	5-10 giorni
BICIPITI	1-2 giorni	2-3 giorni	3-5 giorni
TRICIPITI	2-3 giorni	4-6 giorni	5-8 giorni
RETTO ADDOM.	2-3 giorni	4-6 giorni	5-8 giorni
OBLIQUI	1-2 giorni	2-3 giorni	3-4 giorni
SOLEO	1-2 giorni	2-3 giorni	3-4 giorni
GASTROCNEMIO	2-3 giorni	4-6 giorni	5-8 giorni

Un'ultima considerazione merita l'intensità e la specificità.

Per **intensità** si intende la qualità del lavoro svolto, è in stretto rapporto di "collaborazione" con la quantità del carico (all'aumentare di uno diminuisce l'altro e viceversa). Nel body building una definizione di intensità può essere la seguente: percentuale dell'alzata massimale per il maggior numero

di ripetizioni. Facendo un esempio, all'80% del massimale, che consente di effettuare 6 ripetizioni, il lavoro effettuato sulle 5 ripetizioni non può essere inteso come intenso, se ne eseguiamo 6 il lavoro è sufficientemente intenso, ma potremmo dare di più... ad esempio lavorandone 8 di ripetizioni e lavorando così in maniera ottimale.

Il peso in relazione alle ripetizioni è il vero cardine nel body building.

Possiamo definire tre livelli base di intensità culturistica:

1. primo livello: serie non portata ad esaurimento (non garantisce risultati);
2. secondo livello: serie portate ad esaurimento (si interrompe la serie perché impossibilitati nell'effettuare ulteriori ripetizioni).
3. Terzo livello: serie portata oltre l'esaurimento, ci si aiuta con un partner, effettuando ripetizioni negative, il cheating...

PESO	RIPETIZIONI										
80% ALZ. MAX.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	NON A ESAURIMENTO					A ESAUR.		OLTRE L'ESAURIMENTO			